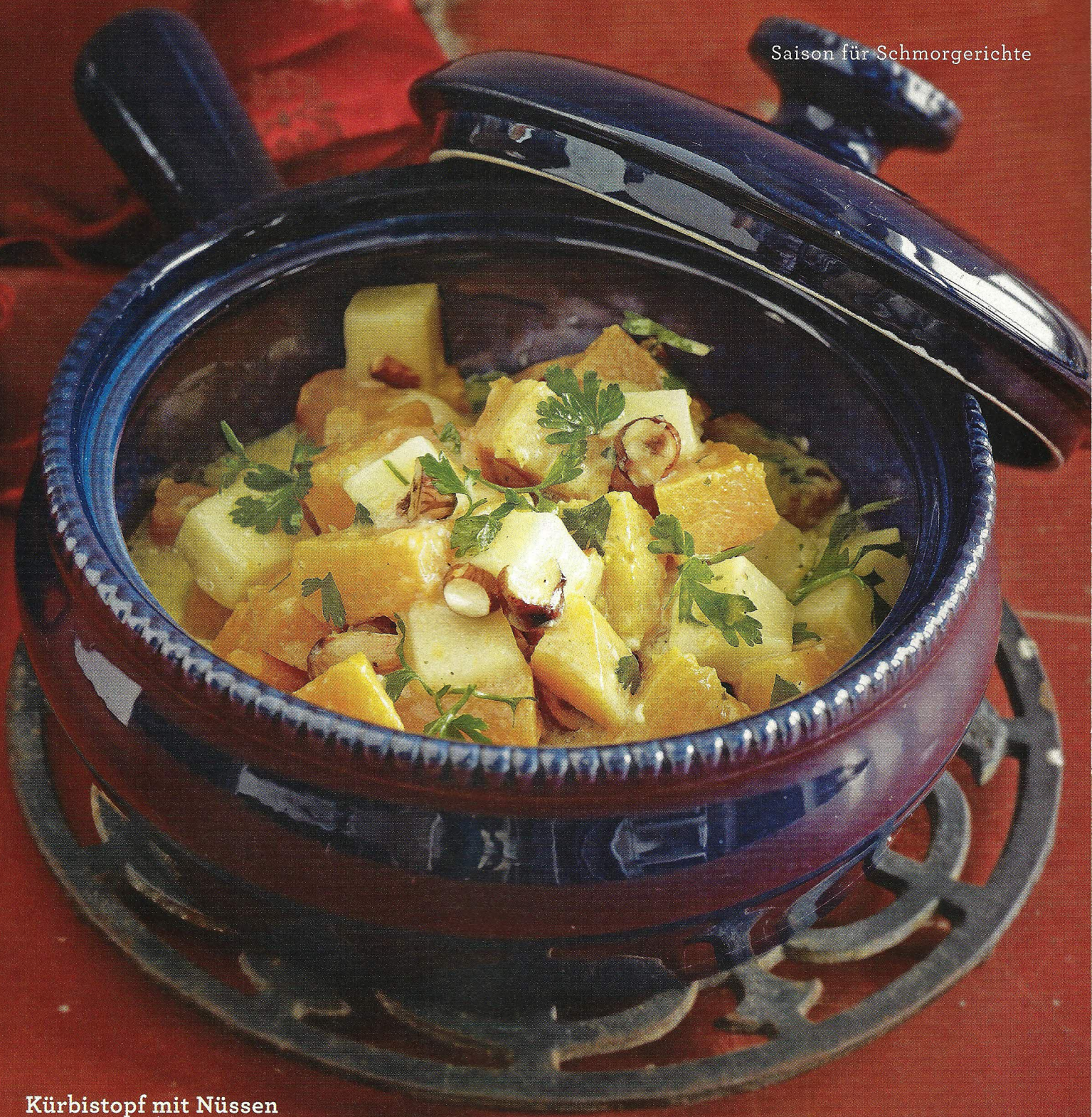




Kürbistopf mit Nüssen

Hauptgericht für 4 Personen

- 50 g Haselnüsse
- 50 g Mandeln
- 800 g Kürbis, z. B. Hokkaido, gerüstet gewogen
- 2 EL Olivenöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 dl Gemüsebouillon
- 2 dl Halbrahm
- Salz, Cayennepfeffer
- 1 Bund glattblättrige Petersilie
- 250 g Rahmkäse, z. B. Luzerner Rahmkäse

1. Nüsse und Mandeln hacken und bei mittlerer Hitze rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Kürbis in ca. 3 cm grosse Würfel schneiden. Öl erhitzen. Knoblauch dazupressen. Kürbis begeben und kurz anbraten. Mit Bouillon ablöschen. Rahm dazugießen. Zugedeckt schmoren lassen, bis der Kürbis knapp weich ist.

2. Deckel entfernen, Nüsse und Mandeln begeben. Weiterköcheln lassen, bis die Flüssigkeit etwas eingekocht ist. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Petersilie hacken. Käse in Würfel schnei-

den. Mit der Petersilie zum Kürbiseintopf geben und Käse leicht schmelzen lassen.

TIPP Dazu passt Salat, Brot oder Reis.

Zubereitung ca. 25 Minuten

Pro Person ca. 26 g Eiweiss, 49 g Fett, 14 g Kohlenhydrate, 2550 kJ/610 kcal